



Qué es el ajo?

El ajo es una especie del grupo de la cebolla, Allium. Este grupo incluye cebollino, cebolla, chalota y puerro. La mayoría de los efectos en la salud son causados por uno de los compuestos de azufre que se forman cuando se mastica, corta o tritura un diente de ajo. Este compuesto es alicina y también es responsable del sabor distintivo del ajo. La dosis mínima efectiva por razones terapéuticas es un clavo de olor comido con las comidas, dos o tres veces al día.

Beneficios para la salud:

- Comer ajo regularmente, junto con una dieta saludable, puede reducir sustancialmente su riesgo de cáncer de colon y varios otros tipos de cáncer.
- El aceite de ajo funciona como un antiinflamatorio. Frote el aceite de ajo en los músculos y articulaciones inflamados y doloridos. El ajo también puede ayudar a prevenir el daño del cartílago causado por la artritis.
- Los glóbulos rojos convierten el azufre del ajo en gas sulfuro de hidrógeno. Este gas expande los vasos sanguíneos, lo que facilita que el cuerpo regule la presión arterial. Consulte con su médico antes de cambiar o suspender cualquier medicamento.

- Un solo diente de ajo contiene manganeso, vitamina B6, vitamina C, selenio y fibra.
- El ajo puede estimular la función del sistema inmunológico y reducir la gravedad de las enfermedades. El ajo puede ayudar a proteger contra enfermedades, incluyendo el resfriado común y la gripe.
- Mejora los niveles de colesterol al reducir el colesterol LDL (malo), lo que puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- El ajo contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger el cuerpo contra el daño oxidativo. Esto puede prevenir o reducir los síntomas de la enfermedad de Alzheimer y la demencia.
- La alicina puede combatir las bacterias, incluidas algunas que son resistentes a las drogas sintéticas.
- Se ha encontrado que las propiedades antifúngicas son efectivas en el tratamiento de las infecciones por hongos.

El Ajo es fácil de incluir en nuestra dieta diaria:

- El ajo complementa muchos platos salados.
- Fácil de asar con aceite de oliva y usar de manera untada.
- Viene en varias formas desde clavo entero, picado, pasta, polvos y suplementos.
- Presione unos dientes de ajo fresco con una prensa de ajo o entre un tenedor, luego mezcle con aceite de oliva. Úselo como un aderezo fácil para ensaladas.